

Bücher

Köstliches unter Wert verkauft

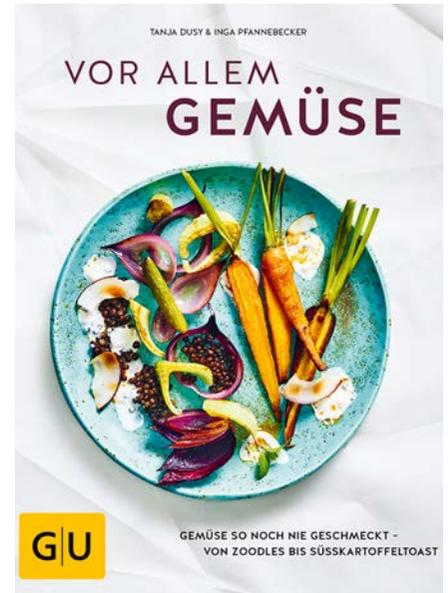
Die Kochbuchautorin Tanja Dusy und die Ernährungswissenschaftlerin Inga Pfannebecker zünden in ihrem Buch «Vor allem Gemüse» ein Feuerwerk von kreativen Gerichten.

Gemüse ist bei vielen Kostverächtern leider immer noch ein Schimpfwort – oder zumindest nur eine ungeliebte Beilage zum saftigen Steak. Welch ein Irrtum! Unverständlich deshalb, warum die Autorinnen Tanya Dusy und Inga Pfannebecker ihr neues Kochbuch ausgerechnet «Vor allem Gemüse» nennen. Der schwache Titel wird dem Inhalt des Buchs nicht gerecht.

Denn wer die Rezepte der beiden Autorinnen studiert oder sogar nachkocht, erkennt sofort: Da

sind unglaublich kreative Köchinnen am Werk. Dusy und Pfanneberg erfinden nicht nur exklusive vegetarische Gerichte wie Spinatlinsen mit Limetten-Auberginen oder japanischen Tofu-Salat mit Sobanudeln. Sie legen auch Fleisch oder Geflügel nach, wo es die Gerichte verbessert. So steckt in den Chinakohl-Rolls mit Mango auch Entenbrust, und grosse Crevetten garnieren die Rettich-Nudeln.

Die Köchinnen zeigen deutlich, dass in einer modernen und gesunden Küche das Fleisch immer mehr nur noch eine untergeordnete Rolle spielt. Nicht weil es besonders ungesund wäre, sondern weil raffiniert gekochtes Gemüse mit Kräutern oder Hülsenfrüchten einfach besser schmeckt. Und unsere Sinne mehr anregt. (tf)



Tanya Dusy, Inga Pfannebecker: «Vor allem Gemüse», Gräfe und Unzer Verlag, ca. Fr. 42.–

Riskante Hormone



Christopher Stark: «Diane, Selina, Larissa», Orlanda Verlag, ca. Fr. 25.–

Verhüten mit Pille, Verhütungsring oder Hormonspirale – für viele Frauen ist das normal. Doch diese Verhütungsmittel haben schwere Nebenwirkungen. Eine junge Frau zum Beispiel liess sich die Hormonspirale Mirena einsetzen – und litt danach unter Müdigkeit und Kopfschmerzen. Doch der Arzt wollte sie nicht entfernen. Erst als die Frau drohte, «die ganze

Praxis zusammenschreiben», zog er die Spirale heraus. Der Autor zeigt, wie unbedacht Ärzte ihren Patientinnen Hormonpräparate verschreiben und wie selten sie auf Gefahren hinweisen. Das ist eindrücklich und spannend. Das Buch enthält auch Tipps für gesündere Verhütungsmittel. (kb) ◆◆◆◆

Pilgern im Frühling



«Pilgern auf dem Jakobschweg Schweiz», Werd Verlag, ca. Fr. 49.–

Im März sind viele Alpen Gipfel noch verschneit. Da kommt das neue Wanderbuch zum Schweizer Jakobschweg wie gerufen. Er führt meist durch liebliche, schneefreie Landschaften im Mittelland. Der originale Jakobschweg verläuft vom Bodensee zum Genfersee. Dazu kommen viele Nebenrouten. Das Wanderbuch beschreibt über hundert Tagesetappen. Für jede

Etappe gibt es eine Wegbeschreibung mit Karte, Wanderzeit und Höhenprofil. Allerdings eignet sich der über 500 Seiten schwere Wälzer vor allem zum Schmökern daheim. Für unterwegs lädt man besser eine Karte von der Website www.jakobschweg.ch aufs Handy. (lm) ◆◆◆◆

Zwischen Lebensfreude und Tod



Ines Gillmeister: «Rock den Himmel, mein Held», Eden Verlag, ca. Fr. 25.–

Dieses Buch geht ans Herz. Im letzten Sommer starb der 37-jährige Familienvater Simon Gillmeister an Knochenmarkkrebs. Seine Ehefrau Ines erzählt, wie die Familie hin- und hergerissen war zwischen Verzweiflung und Lebensfreude. Kurz vor dem Hochzeitstag starb Simon. Das Buch berührt beim Lesen, weil Ines Gillmeister das Leben mit ihrem kranken Mann anschaulich und lebensnah beschreibt. Obwohl sich Simons bevorstehender Tod immer deutlicher abzeichnete, erlebte die junge Familie auch schöne Momente. Die Krankheit ihres Mannes habe ihr geholfen, die «wirklich wichtigen Dinge im Leben» zu sehen, bilanziert die

Autorin. (ag) ◆◆◆◆

Film

Von Senioren und Bäumen

Der 93-jährige Jan Honkoop (Bild) steht in seinem Garten am Flüsschen, lächelt und sagt dann: «Einen alten Baum verpflanzt man ja auch nicht.» Der holländische Senior wäre eigentlich ein Fall fürs Altersheim: Staubsaugen und Fensterputzen «gehen nicht mehr», drei Herzinfarkte und ein schwerer Diabetes schränken sein Leben massiv ein. Doch unglaublich: Witwer Honkoop lebt alleine zu Hause.

Das ist in den Niederlanden nicht aussergewöhnlich. Immer mehr pflegebedürftige Senioren leben dort zu Hause statt im Altersheim. Der Grund: Behörden streichen aufgrund eines neuen Gesetzes die Gelder für Heime zusammen und lagern die Altenpflege in die Gemeinden aus.

Das hat radikale Folgen, wie der Film zeigt: Ein Heer von freiwilligen und professionellen Helfern auf dem Dorf übernehmen die Rolle der Fachleute in den Heimen. Je länger der Film dauert, desto klarer scheint: Das ist nicht nur gut für Senioren – sondern für alle. In Holland, so scheint es, wächst wieder eine solidarische Gesellschaft. Man übernimmt Verantwortung für seinen Nächsten.



«Zu Hause alt werden», 29. März, 19.40 Uhr, Arte (Zweitausstrahlung)

Allerdings stimmt das so nur bedingt. Der Film zeigt die Grenzen der Idee zu wenig auf. So sind es vor allem die noch rüstigen Senioren, die helfen, und kaum die Jungen. Die Solidarität spielt also vor allem unter Senioren. Für eines ist der Film aber gut: Er regt an zur spontanen Mithilfe. Ich werde unserer gebrechlichen Nachbarin das nächste Mal helfen, die Wäsche aufzuhängen, damit sie unsere Nachbarin bleibt. Denn alte Bäume, so habe ich gelernt, verpflanzt man ja auch nicht. (tf) ◆◆◆

- ◆◆◆◆ Sehr empfehlenswert
- ◆◆◆ Empfehlenswert
- ◆◆ Bedingt empfehlenswert
- ◆ Nicht empfehlenswert

Apps

Tagebuch der Mahlzeiten



Was man wirklich isst

MySwissFoodPyramid
(Für Android und iOS, gratis)

Lukas und Anna sind virtuelle Figuren, die den Benutzer durch die App führen. Sie beantworten Fragen per SMS und haken nach, wenn man vergessen hat einzutragen, was man trank und ass. Denn My-Swiss-Food-Pyramid ist Essenstagebuch und Ernährungsberater in einem. Hinter dem Programm steht das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit. Auf Nachfrage versichert das Bundesamt, es werte die durch die App gesammelten Daten nicht aus. Vielmehr gehe es um Prävention: Bei einer Umfrage 2017 gaben 68 Prozent der Befragten zwar an, gesund zu essen. Im selben Jahr ermittelte der Bund aber auch, dass 42 Prozent der Bevölkerung zu schwer sind.

Fazit: Eine einfache Methode, seine Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen. ◆◆◆◆



Sechs Übungen jeden Tag

5 Minuten Heimtraining
(Für Android und iOS, gratis)

«Fettabbau», «Po und Beine», Pilates oder Yoga: Mit dieser App lassen sich daheim in fünf Minuten ohne

Hilfsmittel Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern. Das Programm bietet für jeden Tag eine neue Abfolge von sechs Übungen. Eine animierte Figur zeigt die Bewegung vor, die man ihr leicht nachmachen kann. Auf Wunsch meldet sich die App jeden Tag mit einem Alarm zum Training – da gibt es keine Ausreden mehr.

Fazit: Für 25 Franken liesse sich die Vollversion kaufen. Doch das ist nicht nötig, weil die Gratisvariante genügend Anreize bietet. ◆◆◆◆



Heilung aus der Vorratskammer

Hausmittel – Grossmutter's beste Tipps
(Für Android und iOS, gratis)

Von A wie Apfelessigtrank bis Z wie Zwiebelhustensaft: Hausmittel, die man vor einer Generation noch in vielen Haushalten verwendete, sind heute häufig vergessen. Die App bietet eine grosse Auswahl an Mitteln gegen leichtere Leiden. Zudem sind die Rezepte leicht verständlich. Praktisch: Zutaten kann man anklicken – sie erscheinen dann automatisch auf einer Einkaufsliste. Die App stammt von einem Ehepaar aus der deutschen Stadt Münster. Seit die Autorin und der Programmierer Eltern sind, haben sie auch mit Kinderkrankheiten zu tun und geben Infos sowie Rezepte, wie man sie behandeln kann.

Fazit: Gute Auswahl von Tipps aus der Praxis für die Praxis. (ds) ◆◆◆◆